

En finir avec la mauvaise haleine - 1/2

Nul n'est incommodé par ses propres odeurs. C'est bien là un trait de l'espèce humaine. Découvrez les causes et les moyens de remédier à ce problème qui peut affecter votre vie sociale...

La mauvaise haleine est donc une perception sensorielle des autres, pouvant retentir sur à la longue sur la vie sociale de celui qui l'émet.

Les causes "gastronomiques" et digestives

A l'état normal, l'estomac est bien étanche et les remontées ne peuvent se faire qu'à l'occasion d'éructions. Certains aliments en cours de digestion peuvent donc altérer passagèrement l'haleine : ail et oignon, sauces grasses, alcool sont généralement en cause et leur effet ne dure pas longtemps.

Un émulsifiant gastrique, un accélérateur de la sécrétion biliaire suffiront à gommer rapidement ces effets gênants chez le dîneur indemne de toute affection digestive.

L'acidité gastro-oesophagienne

Elle perturbe l'haleine chez des personnes qui n'ont pas forcément de manifestations digestives. Le tabac et l'alcool sont souvent responsables, mais il arrive qu'aucune cause ne soit retrouvée. L'haleine est alors lourde, parfois fétide.

Les médicaments anti-acides et anti-reflux doivent être pris sur prescription médicale stricte. Ils sont efficaces, surtout chez les jeunes.

Les affections dentaires

Elles sont fréquemment la cause persistante d'une mauvaise haleine. Les caries négligées s'accompagnent souvent d'une gingivite et peuvent se compliquer d'abcès. Tout cela peut faire exhaler de fortes odeurs.

La rétention alimentaire

Les chicots et dents creuses sont autant de pièges à particules alimentaires qui stagnent et pourrissent peu à peu. Les bouches en très mauvais état se signalent ainsi par une odeur assez typique.

Les problèmes buccaux

Toutes les inflammations et infections de la bouche sont susceptibles de gêner l'haleine.

Parmi les plus courantes, on compte les mycoses (muguet) et les angines.
Les problèmes de nez et de sinus

Ils sont plus fréquents qu'on le pense. Les rhinites et sinusites chroniques, la rhinite croûteuse appelée ozène retentissent à la longue sur l'haleine.

En finir avec la mauvaise haleine - 2/2

Le stress est une cause non négligeable de mauvaise haleine.

Alors, que faire ?

- S'attaquer aux causes locales, surtout bucco-dentaires, mais aussi ORL ;
- Ralentir les "émetteurs d'odeur" : tabac, alcool, aliments ;
- Calmer l'acidité gastrique ;
- Faire un bilan général si la mauvaise haleine persiste malgré toutes ces mesures.